

Salutogenese – Fragebogen (nach Antonowsky)

Hier ist eine Reihe von Fragen, die sich auf verschiedene Bereiche unseres Lebens beziehen. Sie können mit Ihnen herausfinden, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen bei Ihrem Bemühen um ein gesundes Gleichgewicht.

Bitte schreiben Sie jeweils eine Zahl von 1 bis 7 an jede Frage.

Die Zahlen 1 und 7 stellen die Extremwerte dar. Wenn die 1. Antwort für Sie ganz zutrifft, dann schreiben Sie die 1 an den Rand, wenn die 2. Antwort für Sie vollständig zutrifft, dann tragen Sie die 7 ein. Wenn Sie Ihre Antwort irgendwo zwischen 1 und 7 sehen, schreiben Sie die Zahl an, die Ihrer Beurteilung am besten entspricht. Bitte geben Sie immer nur eine Antwortzahl bei jeder Frage an.

- 1. Wenn Sie mit anderen Leuten sprechen, haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht verstanden werden?**

:Co

Habe immer
dieses Gefühl (1)

Habe nie
dieses Gefühl (7)

- 2. Wenn Sie in der Vergangenheit etwas machen mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Menschen abhängig war, hatten Sie das Gefühl.....**

:Ma

sicher nicht
erledigt werden? (1)

sicher erledigt
werden? (7)

- 3. Einmal abgesehen von den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen: Wie gut kennen Sie die Leute, mit denen Sie täglich zu tun haben?**

:Co

Sie sind Ihnen
Völlig fremd (1)

Sie kennen Sie
sehr gut (7)

- 4. Kommt es vor, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?**

:Mea

sehr oft

sehr selten oder nie

- 5. Waren Sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?**

:Co

Das ist immer wieder
passiert

Das ist mir nie passiert

- 6. Wurden Sie schon von Menschen enttäuscht, auf die Sie gezählt hatten?**

:Ma

Das ist immer wieder
passiert

Das ist mir nie passiert

- 7. Das Leben ist.....**

:Mea

reine
Routine

ausgesprochen
interessant

8. Bis jetzt hatte mein Leben.....

überhaupt keine klaren (1)
Ziele und Vorsätze

sehr klare Ziele (7)
oder Vorsätze

:Mea

9. Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden ?

sehr oft

sehr selten
oder nie

:Ma

10. In den letzten 10 Jahren war Ihr Leben.....

voller Veränderungen,
ohne das Sie wussten,
was als nächstes passiert

beständig und
klar

:Co

11. Das meiste, was Sie in Zukunft tun werden, wird wahrscheinlich

todlangweilig
sein

völlig faszinierend
sein

:Mea

12. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?

sehr oft

sehr selten oder nie

:Co

13. Was beschreibt am besten, wie Sie Ihr Leben sehen?

Es gibt nie einen
Weg, mit schmerzlichen Dingen
im Leben
fertig zu werden

Man kann immer einen
Weg finden, mit schmerz-
lichen Dingen im Leben
fertig zu werden

:Ma

14. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken.....

fragen Sie sich oft, wieso
Sie überhaupt leben

spüren Sie oft, wie
schön es ist zu leben

:Mea

15. Wenn Sie vor einem schwierigem Problem stehen, ist die Wahl der Lösung.....

immer völlig
klar

immer verwirrend und
schwer zu finden?

:Co

16. Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie eine Quelle.....

von Schmerz (1) und Langeweile
tiefer Freude (7) und Zufriedenheit
:Mea

17. Ihr Leben wird in Zukunft wahrscheinlich.....

voller Veränderung sein, ohne dass Sie wissen, was als nächstes passiert
beständig und klar sein
:Co

18. Wenn in der Vergangenheit etwas Unangenehmes geschah, neigten Sie dazu.....

sich deswegen aufzureiben („innerlich zu verzehren“)?
sich zu sagen: „Nun gut, so ist es eben, damit muss ich leben und weitermachen!“
:Ma

19. Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?

sehr oft
sehr selten oder nie
:Co

20. Wenn Sie etwas machen, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt.....

wird sicher etwas geschehen, das dieses Gefühl verderben wird
werden Sie sich sicher auch weiterhin gut fühlen
:Ma

21. Kommt es vor, dass Sie Gefühle in sich spüren, die sie lieber nicht hätten?

sehr oft
sehr selten oder nie
:Co

22. Sie nehmen an, dass Ihr zukünftiges Leben.....

ohne jeden Sinn und Zweck sein wird
voller Sinn und Zweck sein wird
:Mea

23. Glauben Sie, daß es in Zukunft immer Leute geben wird, auf die Sie zählen können?

Sie zweifeln daran
Sie sind sich dessen ganz sicher
:Ma

24. Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht genau zu wissen, was demnächst geschehen wird?

- sehr oft (1) sehr selten (7) :Co
oder nie
- 25. Viele Leute – auch solche mit einem, starken Charakter - fühlen sich in bestimmten Situationen wie traurige Versager („Pechvogel“). Wie oft haben Sie sich so gefühlt?**
- sehr oft nie :Ma
- 26. Wenn etwas passierte, hatten Sie im allgemeinen den Eindruck, dass Sie dessen Bedeutung.....**
- über- oder richtig einschätzen :Co
unterschätzen
- 27. Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass.....**
- Sie es nicht schaffen es Ihnen immer gelingen :Ma
werden, die Schwierig- wird, die Schwierigkeiten
keiten zu überwinden? zu überwinden?
- 28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, eigentlich wenig Sinn haben?**
- sehr oft sehr selten :Mea
oder nie
- 29. Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sie unter Kontrolle halten können?**
- sehr oft sehr selten :Ma
oder nie

" Sense of Coherence "- Fragebogen- Auswertung

Co mprehensibility

Ma nageability

Mea ningfulness

X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X
X

_____ . _____ =

Ihre Stärken und Schwächen in den Bereichen.....

Summe: „SOC“ - Gesamtwert:

Das Konzept der Salutogenese

Kohärenzgefühl ("Sense of coherence")

Es handelt sich um eine relativ stabile Grundeinstellung der Persönlichkeit, die durch Vertrauen darauf gekennzeichnet ist, daß

1. die Ereignisse und Anforderungen der Außenwelt und der eigenen Innenwelt im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind
comprehensibility (etwa: Verstehbarkeit der Welt)
2. die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden
manageability (etwa: Handhabbarkeit der Ressourcen.)
3. die Anforderungen des Lebens Herausforderungen sind, für die sich Engagement und Investitionen lohnen.
meaningfulness (etwa: Sinnhaftigkeit)

Das Kohärenzgefühl hat also 3 Komponenten,
eine (1) **kognitive**, eine (2) **pragmatische** und eine (3) **emotionale**.

Bezugsgruppen (Anatonowsky):

Bevölkerung (Schweden)	152.6	±22	N=148	Cederblad et al. 1995
Medizinstudenten (Israel) °?	150.2	±16.4	N=93	Bernstein u.Carmel 1991
Rentner (Israel)	148.9	±23.3	N=805	Sagy u, Antonovsky 1990
Eltern mit behinderten Kindern (Israel)	143.6		N=156	Margalit et al. 1992
Dialyseschwester (USA)	143.1	±23	N=238	Lewis et al. 1992
Abendschüler (USA)	141.9	±26.2	N=95	Flannery et al. 1990
Patienten mit Fibromyalgie (USA)	137.5	±32.4	N=358	Hawley et al. 1992
Patienten mit entzündlichen Darmerkrankungen (BRD)	136.5	±24.4	N=80	Schuffei et al. 1995
Bevölkerung (Polen)	132.8	±20.7	N=60	Pasikowski et al. 1994
Studenten (USA)	129.5	±24.5	N=307	Radmacher et al. 1989
Studenten in psychother. Beratung (Finnland)	124.9	±24.9	N=28	Salmela-Aro 1992
Patienten psychosom. Poliklinik (BRD)	121.4	±27.1	N=461	Sack et al. 1997

D.Niemann 2011